

FITNESS PROGRAM IN VIGORE DAL 26 GIUGNO AL 23 LUGLIO 2023

Registrati e prenota la tua lezione nell'**AREA PERSONALE** sul sito www.millenniumsportfitness.com oppure direttamente in RECEPTION in giornata.

LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		
CORSI FITNESS			CORSI FITNESS			CORSI FITNESS			CORSI FITNESS			CORSI FITNESS			CORSI FITNESS		
8.30 - 9.20	Basic Pilates	PAOLO	7.00 - 8.00	Swim Training	FLAVIO ★	9.30 - 10.20	Basic Pilates	IVAN	7.00 - 8.00	Swim Training	FLAVIO ★	9.30 - 10.20	Basic Pilates	FRANCESCA R	9.30 - 10.20	Basic Pilates	PAOLO
9.30 - 10.20	Functional Workout	PG	9.00 - 9.50	Hatha Yoga Base	ANGELO	10.30 - 11.20	Functional Workout	ANDREA	9.00 - 9.50	Hatha Yoga	ANGELO	10.30 - 11.20	GaG	ANDREA	10.30 - 11.20	Free Class	ALE T / PAOLO ●●
10.30 - 11.20	Anti-Age	LUISA P	10.00 - 10.50	Body Definition	LUISA B ●●	10.30 - 11.20	Anti-Age	LUISA P	10.00 - 10.50	Body Definition	LUISA B ●●	10.30 - 11.20	Anti-Age	LUISA P			
12.45 - 13.30	Cross Training	LUISA B	12.45 - 13.35	Body Definition	LUISA B ●●	12.45 - 13.40	M-BootCamp	ANDREA	12.45 - 13.35	Body Pump	LUISA B ●	12.50 - 13.40	Functional Workout	ANDREA			
13.00 - 13.50	Pilates Tools	PAOLO	17.40 - 18.30	Hatha Yoga	FRANCESCA D	12.50 - 13.45	Hatha Yoga	FRANCESCA D	12.50 - 13.40	Hatha Yoga Base	ANGELO	13.00 - 13.50	Functional Pilates	PAOLO			
14.30 - 15.20	Step Tonic	LUISA P ●	18.00 - 18.50	M-BootCamp	FLAVIO	14.30 - 15.20	Step Tonic	LUISA P ●	17.40 - 18.30	Total Body Conditioning	PAOLO ●●	18.00 - 18.50	Hatha Yoga	FRANCESCA D			
17.30 - 18.20	Step & Pump	ORAZIO ●●	18.40 - 19.30	Body Pump	ORAZIO ●	18.00 - 18.15	Core Training	SARA	18.40 - 19.30	Functional Step	ALE T ●●	18.10 - 19.00	Cardio Tonic	PAOLO ●●			
18.00 - 18.15	Core Training	TOMMASO	19.00 - 19.50	Flexilates	VALENTINA	18.15 - 19.00	Back Prevention	SARA	19.00 - 19.50	Functional Pilates	PAOLO	19.00 - 19.55	M-BootCamp	FLAVIO			
18.15 - 19.00	Back Prevention	TOMMASO	19.15 - 20.15	Running Training	NIK #	18.30 - 19.20	Functional Workout	ANDREA	19.15 - 20.30	Trail Training	FLAVIO #		INDOOR BIKE				
18.30 - 19.20	Functional Step	ANDREA ●●	20.15 - 21.15	Kick Boxing	FAUSTO/CAMILLA	19.30 - 20.15	Fit Boxing	ANDREA	20.00 - 21.00	Kick Boxing	FAUSTO/CAMILLA		9.15 - 10.00	Group Cycling	LUISA P		
19.00 - 19.50	Power Yoga	FRANCESCA D		INDOOR BIKE			INDOOR BIKE			INDOOR BIKE			13.00 - 13.45	Bike Training	NICOLA		
19.30 - 20.15	GAG	ANDREA	10.30 - 11.15	Soft Bike	LUISA P	18.30 - 19.15	Group Cycling	ALESSANDRO	13.00 - 13.45	Bike Training	NICOLA			ACQUA			
	INDOOR BIKE		13.00 - 13.45	Bike Training	NICOLA		ACQUA		19.00 - 19.45	Bike Training	NICOLA			10.00 - 10.40	Acqua Functional	CLAUDIA M	
9.15 - 10.00	Group Cycling	LUISA	19.00 - 19.45	Bike Training	NICOLA	10.00 - 10.40	Acqua Gag	CLAUDIA M		ACQUA							
19.00 - 19.45	Bike Training	NICOLA/ROBI		ACQUA					9.30 - 10.10	Acqua Hiit	PAOLO						
			9.30 - 10.10	Acqua Functional	PAOLO				10.15 - 10.55	Acqua Functional	PAOLO						
			10.15 - 10.55	Acqua Hiit	PAOLO				18.40 - 19.20	Acqua Gag	MATTEO						
			18.40 - 19.20	Acqua Hiit	PAOLO				19.30 - 20.30	Swim Training	LUCA						
			19.30 - 20.30	Swim Training	LUCA ★												

DOMENICA		
CORSI FITNESS		
9.30 - 10.20	Body Mind Class	ROTAZIONE
10.30 - 11.20	Free Class	ROTAZIONE ●●

Ognuno deve regolarsi rispetto al proprio stato di forma e di preparazione fisica. Consultare i tecnici per un corretto allenamento.

Gli orari e i corsi indicati possono subire variazioni previa esposizione dei cambiamenti in reception.

★ LEZIONE NON COMPRESA NELL'ABBONAMENTO FITNESS. INFO E PRENOTAZIONI IN RECEPTION. # ALLENAMENTI RISERVATI AI TESSERATI DELLE SQUADRE RUNNING E TRAIL

STUDIO BLU STUDIO VERDE STUDIO GIALLO OUTDOOR STUDIO GRIGIO ABB. SPECIALE

GRADO DI IMPEGNO COREOGRAFICO: ● BASSO ●● MEDIO ●●● ALTO

